

【 フレッシュトマトのミネストローネ 】

調理時間  
30分

材料（大人2人分）

- ベーコン・・・2枚半(45g)
- じゃがいも・・・1/5個(30g)
- キャベツ・・・1枚(50g)
- たまねぎ・・・1/2個(100g)
- トマト・・・1/2個(60g)
- にんじん・・・30g
- セロリ・・・10g
- にんにく・・・1/2片
- マカロニ・・・15g
  
- 油・・・小さじ1/2
- 塩こしょう・・・少々
- トマトケチャップ・・・小さじ1
- 白ワイン・・・小さじ1
- チキンブイヨン・・・25g  
(固形スープの素で代用可)
- 水・・・250cc

【作り方】

- ① ベーコン…1センチ幅  
じゃがいも…5ミリいちょう切り  
キャベツ…1.5センチ幅色紙切り  
たまねぎ・トマト…2センチ角  
にんじん…5ミリいちょう切り  
セロリ…粗みじん切り  
にんにく…みじん切り  
マカロニ…表示時間通りにゆでる



[1人前：エネルギー185kcal、たんぱく質7.6g、脂質9.7g、炭水化物17.3g、食塩相当量0.9g]

- ② 鍋に油とにんにく、セロリを入れ炒め、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れ、塩こしょうする。
- ③ 水、チキンブイヨン、ケチャップ、白ワインを入れて調味し、キャベツを入れて弱火で15分ほど煮込む。アクと脂をとる。



- ④ 最後に、マカロニを加えて煮込む。

小学校給食では大東市産のトマトを使用しました！



食育コラム

大東市立小中学校では今年度、「教科の中で取組む食育」をテーマに食育の取組みを実践しています。国語科や保健体育科をはじめ、総合的な学習の時間などを活用し、教科横断的に取組み、食育を推進しています。